

平成30年度

杉並チャレンジ！！

めざせ健康長寿



フレイル予防

❖講師紹介❖



東京大学高齢社会総合研究機構
教授

飯島 勝矢 先生

❖講演プログラム❖

☆第1部

【なぜ老いる？ならば上手に老いるには】
～まちぐるみでの「フレイル予防」～

☆第2部

【フレイルチェック体験コーナー】

開催日 ☆ 平成30年5月8日（火）

時間 ☆ 午後2時～4時

会場 ☆ 座・高円寺2
(杉並区高円寺北2-1-2)

対象 ☆ 杉並区内在住・在勤の方

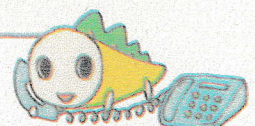
定員 ☆ 250名（先着順）

申込 ☆ 直接会場へお越しください。
※お車での来場はご遠慮ください。

・問い合わせ先

杉並保健所・健康推進課

電話 03-3391-1355



「フレイル」とは？

年をとって心身の活力が低下した状態を
「フレイル」といいます。

いつまでもイキイキと健康寿命を延ばしたい、
とは誰もが願うことではないでしょうか。
その願いを実現するため、この講演会を初めの
一歩として、フレイル予防にチャレンジ！！